Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при головной боли

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при головных болях. Медицине известно более сорока различных болезней, основным или даже единственным симптомом которых могут быть головные боли различной интенсивности. Точно определить, по какой причине болит именно ваша многострадальная голова, может только врач! Но каждый человек должен знать, что существуют продукты, которые могут провоцировать приступы головной боли. Мы расскажем, как питаться, чтобы свести болезненные приступы к минимуму, дадим народные рецепты борьбы с головной болью, расскажем всё о классификации боли и ее причинах.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
  - Мигрень
    - Общие сведения о мигрени
    - Питание при мигрени
      - Салаты, закуски
      - Супы
      - Вторые блюда
      - Мясные и рыбные блюда
      - Десерты, напитки
  - Головная боль, напряжения
    - Общие сведения о болезни
    - Правильный режим приема жидкостей
    - Блюда
      - Салаты
      - Супы
      - Вторые блюда
      - Десерты
  - Гипертония и головная боль
    - Общие принципы питания при гипертонии
    - Блюда
      - Закуски и салаты
      - Супы
      - Вторые блюда
      - Десерты
      - Соусы
      - Напитки
  - Снятие головной боли при гриппе

- Основы питания при гриппе
- Блюда
  - Напитки
  - Первые блюда
  - Мясные и рыбные блюда
  - Овощные блюда
  - Каши
  - Десерты

- Головокружение
  - Причины головокружения
  - Питание при головокружении
    - Салаты
    - Супы
    - Вторые блюда
    - Десерты, напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов при головной боли. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Головная боль – очень распространенное явление, характеризующееся болевым ощущением в различных частях головы. Частые головные боли являются симптомами какого-либо заболевания.

Обычные причины головной боли – усталость, эмоциональный стресс, недостаточное питание, зашлакованность организма, отравление, аллергия, нарушение внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышение артериального давления (при гипертонии), избыток или, наоборот, недостаток крови в сосудах головного мозга.

Наиболее распространенные типы головной боли – это напряжения, мигрень, кластерные боли, боли, связанные с травмами головы, повышением внутричерепного и артериального давления, инфекциями.

Согласно современным статистическим данным головной болью сегодня страдают более 80 % взрослого населения. При этом примерно в 30 % случаев она приводит к стойкому снижению работоспособности и качества жизни больных. В настоящее время достоверно известно, что головная боль может затруднять течение многих болезней и часто служит причиной развития депрессии и вегетативных расстройств, а также нарушений сна.

Термин «головные боли» включает в себя целую группу различных форм этих заболеваний, каждая из которых может являться независимой болезнью или симптомом какой-либо другой. В связи с этим невозможно назвать какую-нибудь одну основную причину головных болей, так как у каждого из типов этих мучений есть свои определенные предпосылки для возникновения. В зависимости от причин все головные боли принято делить на первичные и вторичные.

Первичные головные боли являются независимыми болезнями (как, например, грипп или язва желудка) и составляют подавляющее количество всех случаев этих заболеваний (более 90 %). Наиболее распространенные формы первичных головных болей – это мигрень (около 35 % всех случаев) и напряжения (более 50 %).

Вторичные головные боли являются симптомами других болезней (травмы головы, повышение внутричерепного или артериального давления, заболевания позвоночника.

Медицине известно более 40 различных болезней, основным или даже единственным симптом которых могут быть головные

боли различной интенсивности. Чаще головная боль как симптом наблюдается на фоне артериальной гипертонии, черепно-мозговых травм, при опухолях головы, аневризмах сосудов головного мозга, а также при различных заболеваниях шейного отдела позвоночника (например, остеохондроз), инфекциях, гидроцефалии (повышение внутричерепного давления).

Необходимо спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из фруктов, обед – из белковых продуктов.

Продукты, вызывающие головную боль:

амины, включая тирамин, являются биологически активными веществами, вызывающими вначале сокращение, затем расширение поверхностных мозговых кровеносных сосудов, приводя к болевой реакции на фазу расширения;

глутамат мононатрия – пищевая добавка, присутствующая во многих переработанных продуктах. Он считается причиной головной боли, а также чрезмерного потоотделения, затруднения дыхания и напряжения в области лица и челюстей у 10–25 % населения. Головная боль после приема пищи содержащей глутамат, появляющаяся примерно через 15–30 минут, характеризуется пульсацией в висках и болью в области лба. Иногда глутамат скрывают под названием гидролизированного растительного протеина, содержащего до 30 % глутамата;

нитриты использовались веками не только для консервирования мяса, но и для придания ему особого вкуса и «натурального» цвета. Они могут вызывать головную боль вследствие расширения поверхностных мозговых сосудов, а также сосудов лица и кожи волосистой части головы. Достаточно частая «хот-договая» головная боль имеет пульсирующий характер, локализуется в височных областях и возникает через 30 минут после употребления нитритов;

кофеин провоцирует головную боль не тем, что быстро оказывает сосудосуживающий эффект, а в силу вторичного эффекта, приводящего к расширению поверхностных мозговых сосудов после того, как действие кофеина ослабевает. Исследования показывают, что для эхо-эффекта с головной болью, начинающейся в первый день и продолжающейся до 6 дней после прекращения потребления, достаточно 435 мг кофеина. Такая головная боль обычно бывает пульсирующей и усиливается при физической нагрузке;

аспартат – искусственный заменитель сахара, может вызывать головную боль. Поэтому будьте осторожны, употребляя фруктовые напитки, жвачку и низкокалорийные десертные продукты.

Мигрень

Общие сведения о мигрени

Обычная мигрень – разновидность мигрени, при которой болевой спазм может продолжаться 4—72 часа. Ее симптомы: пульсирующий характер боли средней или сильной интенсивности, ее односторонняя локализация и усиление при ходьбе или физической нагрузке. Также, может наблюдаться фонофобия (непереносимость звука), фотофобия (непереносимость света) и рвота и тошнота.

Классическая мигрень – болевому спазму предшествует аура, которая характеризирует-ся непонятными слуховыми, вкусовыми или обонятельными ощущениями, помутнение зрения («блестки» или «туман» перед глазами), нарушением чувствительности рук. Длительность ауры может колебаться от 5 минут до одного часа, заканчивается аура при наступлении болевого спазма или непосредственно перед ним.

Для мигрени характерна сильная пульсирующая головная боль, преимущественно с одной стороны, которая сопровождается тошнотой, рвотой, раздражительностью.

Диагностика и лечение мигрени проводится врачом невропатологом.

Мигрень – это вторая по распространенности разновидность головной боли (первое место занимает головная боль напряжения). Согласно современным статистическим данным, мигренью страдает до 20 % женщин и около 6 % мужчин.

Основные признаки головной боли при мигрени следующие:

– приступы головной боли длятся от 4 часов до 3 суток у взрослых и от часа до нескольких часов у детей;

– головная боль сильная или умеренная, усиливается при движении, мешает сконцентрироваться и работать;

– головная боль располагается преимущественно с одной стороны, пульсирует;

– на фоне приступа головной боли есть тошнота, рвота, непереносимость яркого света или шума;

– нередко, за несколько минут до начала приступа мигренозной головной боли, больной отмечает онемение части тела (половина лица или половина тела), появление святящихся, ярких точек или фигур перед глазами (мушки, прямые или зигзагообразные линии, круги), потерю или ослабление зрения на один глаз, ограничение поля зрения, затрудненность выразить слова или понять речь окружающих. Все эти симптомы при условии того, что они длятся не менее 5 минут, но не более 1 часа, относятся к симптомам мигренозной ауры.

В зависимости от частоты приступов мигрени и сопровождающих их симптомов различают следующие типы мигрени:

– эпизодическая мигрень без ауры – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и не сопровождаются симптомами ауры,

– эпизодическая мигрень с аурой – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и сопровождаются симптомами ауры,

– хроническая мигрень – приступы мигрени случаются часто (более 15 раз в месяц).

Многочисленные исследования показали, что мигрень – это генетически обусловленное заболевание. Этот факт подтверждается тем, что очень часто мигрень носит семейный характер и наблюдается одновременно у кровных родственников.

Легкие и не очень частые мигрени хорошо реагируют на сон. Если пациенту удается заснуть, то обычно, после пробуждения он ощущается либо полное исчезновение, либо значительное облегчение головной боли. Эта особенность мигреней может использоваться для их лечения: если у вас возник приступ мигрени – постарайтесь уединиться в темной тихой комнате и уснуть.

Второй принцип нелекарственной профилактики мигрени является исключение провоцирующих факторов. Понаблюдайте, в каких условиях чаще всего у вас происходят приступы мигрени, какие продукты или напитки могут вызывать их. Если вы обнаружите такие продукты, то в будущем будет целесообразно отказаться от них (это своеобразная диета), чтобы не провоцировать новые приступы.

Вот наиболее распространенные продукты и феномены, которые могут спровоцировать приступ мигрени:

– продукты питания и напитки: шоколад, орехи, сыры, копчености, пиво, красные или белые вина, шампанское;

– события из жизни: сильный стресс, переутомление, недосыпание или наоборот слишком долгий сон (мигрень выходных дней), менструация, резкое изменение погоды;

При мигрени рекомендуют использовать диету с низким содержанием тирамина.

К рекомендуемым продуктам относятся:

– кофе и газированные напитки без кофеина, содовая;

– свежие яйца, свежеприготовленная на пару птица, мясо, рыба;

– молочные продукты (2 %-ное молоко, плавленый сыр или сыр пониженной жирности);

– крупы, мучные изделия, пасты (например, дрожжевые блюда фабричного производства, бисквиты, каши);

– свежие овощи (морковь, спаржа, лук жареный или вареный помидоры, картофель, бобовые, кабачки, свекла, тыква);

– свежие фрукты (груши, яблоки, вишни, абрикосы, персики);

– домашние супы;

– специи;

– сахар, кексы, различные сорта меда, печенье, желе, варенье, леденцы;

– натуральные свежие соки (грейпфрутовый, апельсиновый, виноградный, свекольный, огуречный, морковный, сок шпината, сок сельдерея);

– продукты, которые содержат магний (дикий лосось, тыквенные семечки, палтус, кунжут, семена подсолнечника, лебеда, лен).

Также рекомендуют употреблять продукты с рибофлавином (витамином B_2), которые защищают клетки головного мозга от окислительного повреждения, способствует усвоению железа, цинка, фолиевой кислоты, витамина B_3, B_{12}, B_1. К таким продуктам относятся:

– нежирная говядина, оленина, баранина;

– брокколи, брюссельская капуста.

Ограничить употребление таких продуктов:

– крепкий кофе, чай, горячий шоколад (более двух стаканов в день);

– колбаса, бекон, сосиски, ветчина, копченая говядина, икра;

– пармезан, простокваша, йогурт, сметана (не более полстакана в день);

– хлеб из кислого теста, дрожжевое домашнее тесто;

– свежий лук;

– бананы, авокадо, красные сливы, финики, изюм, цитрусовые (мандарины, апельсины, ананасы, грейпфруты, лимоны) – не более полстакана;

– концентрированное мясные бульоны, быстрые и китайские супы, которые содержат глютамат натрия, дрожжи;

– мороженое (не более 1 стакана), продукты, которые содержат шоколад (не более 15 г).

Исключить употребление таких продуктов:

– алкогольные напитки (вермут, шерри, эль, пиво) безалкогольные напитки в металлических баночках;

– соленые, маринованные, копченые, несвежие, консервированные или острые продукты (например, ливерная колбаса, салями, печень);

– сыры длительной выдержки (Рокфор, швейцарский,

эмментайлер, чеддер);

– любые запрещённые пищевые добавки;

– соевый соус, маринованные и консервированные бобовые и соевые продукты;

– злаковые и орехи;

– пирожки с мясом.

Питание при мигрени

Салаты, закуски

Салат из петрушки и яблок

Состав: *корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.*

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: *петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.*

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

Салат из петрушки и моркови

Состав: *корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.*

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: *редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

Салат из редьки и свеклы

Состав: *редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. ложки, соль.*

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: *зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Паштет мясной

Состав: *говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.*

Мясо отварить, нарезать ломтиками, протушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Сформировать в виде рулета, охладить. Подать на стол, украсив зеленью.

Телятина с зеленым горошком

Состав: *телятина – 500 г, горошек зеленый – 100 г.*

Отварить телятину, остудить и нарезать тонкими пластинами. Выложить на тарелку, добавить консервированный зеленый горошек.

Язык заливной

Состав: *язык – 250 г, желатин – 10 г, лимон, огурец, зелень, яйцо для украшения.*

Язык залить холодной водой и на слабом огне варить до готовности. Переложить в холодную воду и снять кожицу. Прокипятить еще раз 10–15 минут и из бульона и желатина приготовить желе. На дно блюда налить немного желе, охладить. Сверху положить ломтики языка. Украсить зеленью, лимоном, яйцом, сваренным вкрутую, огурцом. Залить сверху желе.

Курица заливная

Состав: *куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.*

Курицу отварить и остудить в бульоне, потом отделить мясо от костей. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выложить мясо в формочку, украсить яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить бульоном с желатином и охладить.

Яйца фаршированные

Состав: *яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, чеснок, майонез – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Круто сваренные и охлажденные яйца разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, протереть их, смешать с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени, чесноком. Фаршем наполнить яйца, залить майонезом.

Супы

Борщ с черносливом и грибами

Состав: *грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.*

Тщательно промыть сушеные грибы и залить их водой на 10–

15 минут, еще несколько раз промыть их и оставить на 3–4 часа для набухания, а потом варить до готовности в той же воде. Отвар процедить и на нем приготовить борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подать к столу со сметаной и рубленой свежей зеленью.

Борщ зеленый

Состав: *мясной бульон – 500 мл, говядина – 100 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 2 шт., щавель – 40 г, сметана – 2 ст. ложки, зелень, яйцо – 1 шт.*

В кипящий мясной бульон сначала положить крупно нарезанный картофель, а через 10–15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, томат). Через 10–15 минут добавить нашинкованный щавель. Кипятить 1–3 минуты при закрытой крышке. Подать к столу с отварной говядиной, вареным яйцом, сметаной и рубленной свежей зеленью.

Грибные щи

Состав: *сушеные грибы – 100 г или свежие грибы – 300 г, капуста – 300 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., соль, перец по вкусу.*

Приготовить грибной бульон. Свежие грибы промыть, очистить и нарезать; сушеные грибы (белые, подберезовики, подосиновики) промыть и замочить на 2–3 часа для набухания. Грибной бульон варить с репчатым луком, морковью, солью и, при желании, с черным перцем. Затем бульон процедить, удалить лук и морковь, а вареные грибы порезать помельче. Для приготовления щей бульон надо довести до кипения, а затем опустить в него нарезанные грибы и капусту, лук, морковь и зелень. Подать со сметаной.

Щи из крапивы

Состав: *крапива – 150 г, щавель – 50 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., петрушка (зелень), лук зеленый.*

Хорошо промытую молодую крапиву отварить в воде 3 минуты, процедить, протереть через сито или пропустить через мясорубку и тушить на жиру 10–15 минут. Морковь, лук, петрушку протушить на жиру. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук, варить 20–30 минут, а за 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец, щавель, гвоздику. К столу подать со сметаной и рубленым яйцом.

Щи с подорожником

Состав: *бульон – 300 мл, картофель – 1 шт., репчатый лук –*

1 шт., листья подорожника – 100 г, зеленый лук, укроп и петрушка, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., соль, перец по вкусу.

В кипящий бульон опустить мелко нарезанный картофель, лук, мелко порубленные молодые листья подорожника. Заправить зеленым луком и зеленью. Есть в горячем виде со сметаной или майонезом. По желанию в тарелку покрошить сваренное вкрутую яйцо.

Суп-пюре из фасоли

Состав: *сухая фасоль – 200 г, ржаная мука – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.*

Замочить фасоль на 5–6 часов, затем сварить до готовности в подсоленной воде (можно – с добавлением черного или красного перца). Слить отвар в отдельную кастрюлю, фасоль размять или пропустить через мясорубку, заложить в отвар, перемешать или взбить в миксере. Обжарить в растительном масле немного ржаной муки, добавив воды, протушить, затем добавить эту заправку в фасолевое пюре и довести до кипения.

Свекольник

Состав: *свекольный отвар – 500 мл, свекла – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук зеленый, зелень, сметана, соль, лимонная кислота, ксилит по вкусу.*

Сделать свекольный отвар, охладить его. Нарезать зеленый лук, укроп, петрушку, печеную свеклу, огурцы, картофель. Заправить сметаной, лимонной кислотой, ксилитом.

Вторые блюда

Тыква, тушенная с укропом

Состав: *тыква – 1 средняя, лук – 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.*

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковицами залить водой (2 стакана) и уварить на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавить зелень укропа. Перед подачей на стол заправить сметаной. Можно добавить лимонный сок.

Каша из тыквы

Состав: *тыква – 1 средняя, пшенная крупа – 3 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать (можно натереть на терке) и отваривать в молоке четверть часа; затем добавить пшенную крупу, соль, ксилит и варить до полной готовности. Заправить сливочным маслом.

Запеканка из тыквы с яблоками

Состав: *тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., манная крупа – 80 г, яйцо – 2 шт., ксилит – 20 г.*

Тыкву очистить от кожуры и пропустить через мясорубку, смешать с яблоками, эту смесь недолго тушить в молоке. Затем добавить манную крупу, тщательно перемешать, тушить еще 5–7 минут; затем охладить, смешать с сырым яйцом, добавить ксилит и немного соды. Сковороду смазать растительным маслом, выложить на нее смесь слоем в 2–3 сантиметра и запечь в духовке до полной готовности.

Фаршированные кабачки

Состав: *кабачок – 1 средний, для фарша: вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 100 мл.*

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запекать в духовке до готовности.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

Состав: *перцы – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 3 шт., соль, перец по вкусу.*

Два яйца отварить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Затем натереть сыр (лучше брынзу). Смешать яйца с сыром, добавить в смесь сырое яйцо, посолить, поперчить и нафаршировать этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжарить со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушить до полной готовности.

Кольраби с морковью

Состав: *кольраби – 2 шт., морковь – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту кольраби и морковь нарезать кубиками или натереть на терке. Все положить в кастрюлю, залить горячим молоком и тушить до готовности. Затем добавить муку, смешанную с маслом, соль, и аккуратно перемешать и довести до кипения.

Морковные блины

Состав: *морковь – 2 шт., молоко – 150 мл, масло сливочное – 20 г, манная крупа – 40 г, ксилит – 5–7 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.*

Морковь нарезать мелкими кусочками, припустить с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протереть через сито, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавить остальное молоко, всыпать манную крупу,

ксилит, довести до кипения и охладить. Желтки яиц отделить от белков и положить в тесто, которое взбить. Блины выпечь и при подаче на стол залить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Каша овсяная с морковью

Состав: *крупа овсяная – 80 г, морковь – 1 шт., вода – 150 мл, молоко – 150 мл, ксилит – 10 г, соль по вкусу.*

Морковь нашинковать, спассеровать с молоком или сливочным маслом, охладить и пропустить через мясорубку или разбить миксером. Измельченную морковь положить в кипящую воду с молоком и варить, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, до полной готовности.

Баклажаны с помидорами

Состав: *баклажаны – 3 шт., лук – 5 шт., помидоры – 5 шт., зелень петрушки и кинзы, чеснок – 2–3 дольки, растительное масло – 1/3 стакана, соль по вкусу.*

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем отжать и поджарить на растительном масле. В глубокую сковородку положить слой жареных баклажанов, потом слой обжаренного на масле репчатого лука, а сверху нарезанные помидоры. Тушить 20–30 минут. Остывшее блюдо посыпать измельченным чесноком, зеленью петрушки и кинзы.

Баклажаны, запеченные с простоквашей

Состав: *баклажаны – 4 шт., помидоры – 5–6 шт., яйцо – 2 шт., простокваша – 1 стакан, мука – 7 ст. ложек, сливочное масло – 50 г, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны помыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой, запанировать в муке и обжарить на масле с двух сторон. В глубокую сковороду уложить баклажаны, переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров, посолить, можно поперчить. Яйца взбить с простоквашей, залить смесью баклажаны и запечь.

Плов из овощей

Состав: *рис – 200 г, морковь – 1 шт., цветная капуста – 1/2 соцветия, корень петрушки и сельдерея – по 15 г, сыр (брынза) – 150 г, соль.*

Промытый рис залить водой, добавить растительное масло, соль и варить. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очистить и мелко нарезать, через 15 минут добавить овощи к рису и тушить до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпать тертым сыром.

Курица в пароварке

Состав: *курица – 500–600 г, соевый соус – 3 ст. ложки, молотый кориандр – 1 ч. ложки, орегано – 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль.*

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. *Маринад:* соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: *капуста – 250 г, мясо – 100 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, петрушка (зелень) – 5 г, брюква – 30 г, мука пшеничная – 5 г, сметана – 30 г, масло сливочное – 10 г, отвар овощной – 75 г.*

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с

тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь. Приготовление соуса: смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом одно-порционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Треска в пароварке с овощами

Состав: *треска – 500 г, листья салата или капусты – 5 шт., замороженные овощи – 500 г, картофель – 200 г, соль.*

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7—10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, – замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выкладываем кусочки трески, слегка присоленные. Заворачиваем края фольги внутрь, но не плотно, и закрываем пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Рулет из судака

Состав: *судак – 120 г, хлеб белый – 20 г, молоко – 35 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 20 г, мука белая – 3 г, 1/2 яичного белка.*

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1 см разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности.

Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой,

сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 3 куска и подать к столу.

Щука, запеченная под сметанным соусом

***Состав**: щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г белок – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус сметанный – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного белка, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть мас лом и запечь. Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

Камбала в суфле из сыра

***Состав**: филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.*

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими). Сыр протереть через терку смешать его со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным.

Запеченный язык

***Состав**: язык – 500 г; **для соуса**: масло – 40 г, мука – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, сыр – 30 г, лимонный сок – 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном. *Приготовить соус.* Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли. Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Суп-пюре из абрикосов

Состав: *абрикосы – 400 г, сахарный песок – 0,5 стакана, картофельная мука – 1 ст. ложка, рис – 0,5 стакана, сметана – 4 ст. ложки, вода – 6 стаканов.*

Спелые абрикосы вымыть, залить шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. (Вместо свежих фруктов можно взять консервированное абрикосовое пюре.)

В подготовленное пюре добавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную половиной стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

Суп-пюре из персиков

Состав: *свежие персики или консервированное персиковое пюре – 400 г, сахарный песок – 0,5 стакана, картофельная мука – 1 ст. ложка, рис – 0,5 стакана, сметана – 4 ст. ложки, вода – 6 стаканов.*

Спелые персики вымыть, залить шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть через сито вместе с отваром. В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную половиной стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

Клюквенное желе

Состав: *клюква – 200 г, вода – 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин – 25 г.*

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить подсластитель и набухший желатин, дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

Состав: *тыква – 300 г, ревень – 200 г, сахарин или ксилит – по вкусу.*

Тыкву запечь и протереть через сито. Ревень почистить, мелко пошинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить подсластитель.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

Сырные шарики

Состав: *сыр твердый – 400 г, яичные белки – 2 шт., мука*

пшеничная – 8 ст. ложек, сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло сливочное – 60 г, масло растительное – 600 г.

Сыр натереть на терке, смешать с белками, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в сухарях и жарить во фритюре до образования золотистой корочки.

Брусничный напиток

Состав: *брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.*

Промытые ягоды брусники залить горячей водой и кипятить 10 минут. Затем ягоды растереть пестиком и процедить. В напиток добавить сахарозаменитель.

Морковно-клюквенный напиток

Состав: *морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.* Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подать охлажденным.

Витаминный напиток

Состав: *морковный сок, черносмородиновый сок, клюквенный сок, отвар шиповника – по 1 стакану.*

Все соки смешать.

Головная боль, напряжения

Общие сведения о болезни

Головная боль напряжения (ГБН) это наиболее распространенная форма головной боли, которой страдает до 80 % всех людей. Головные боли при ГБН не очень сильные, давящие или сжимающие. Основные причины головной боли напряжения это переутомление, стресс, депрессия.

Лечение головной боли напряжения зависит от частоты приступов. Редкие приступы хорошо поддаются лечению за счет изменения стиля жизни, питания и работы.

Основные характеристики головной боли напряжения следующие:

– головные боли легкие или средней тяжести, хорошо переносятся и не мешают выполнению повседневной работы;

– приступ головной боли длится от 30 минут до 7 дней;

– головные боли обычно располагаются с двух сторон (давящая боль в висках), в области лба с переходом на темя и затылок (головная боль типа «сжимающего обруча», «капюшона» «каски»);

– головная боль обычно постоянная, не пульсирующая;

– на фоне головной боли нет тошноты или рвоты, однако редко может наблюдаться чувствительность к шуму или яркому свету.

Считается, что основной причиной возникновения головной боли напряжения (ГБН) является психологическое перенапряжение, утомление, стресс, депрессия.

Головная боль напряжения нередко возникает после длительной и напряженной работы с бумагами, после длительной работы на компьютере, после экзаменов или у детей после нескольких уроков в школе или в университете.

Также головная боль напряжения может быть спровоцирована холодным ветром, голодом, недостатком воды.

О частых головных болях напряжения говорят в том случае, когда приступы головной боли продолжаются длительное время и случаются чаще 15 дней в месяц. Лечение частых приступов головной боли напряжения, как и в случае редкой головной боли, начинается с устранения причин, способствующих ее развитию (обычно больные с хроническими головными болями хорошо знают, что именно провоцирует у них головную боль). Кроме этого всем больным с хронической головной болью напряжения необходимо специальное лечение, направленное на устранение депрессии, стресса и повышенного напряжения мышц головы.

Лечение головной боли напряжения (ГБН) зависит от тяжести головных болей и включает релаксационные методы и лекарства.

В большинстве случаев больные с головной болью (да и с другими болезнями тоже) гораздо охотнее соглашаются с приемом лекарств и крайне недоверчиво относятся к изменению стиля жизни как к методу лечения головной боли. Это действительно так – часто человеку легче выпить таблетку, чем найти 15–20 минут в день для отдыха или прогулки на свежем воздухе.

Основные принципы нелекарственного лечения головной боли напряжения следующие:

– Старайтесь спать не меньше 7–8 часов в сутки. Если нужно вставать рано утром – ложитесь спать пораньше.

– Старайтесь хорошо питаться (не реже 3–4 раз в сутки) и выпивать в сутки не менее 2 литров жидкости (кроме чая, кофе и алкогольных напитков).

– Если вы работаете с бумагами или за компьютером – прерывайтесь каждый 45 минут для короткого отдыха (около 5 минут).

– Постарайтесь больше двигаться и дольше бывать на свежем воздухе.

Правильный режим приема жидкостей

Вересковый чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Брусничный чай

Состав: *сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Земляничный чай

Состав: *высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, высохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: *сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: *вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут.

Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Чай из рябины и крапивы

Состав: *плоды рябины и листья крапивы – 7 к 3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из брусники и земляники ***Состав:*** *все растение земляники и все растение брусники в равных количествах, вода – 200 мл, мед по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, довести до закипания, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3 раза в день.

Чай из шиповника и малины

Состав: *ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода – 250 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятите 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и брусники

Состав: *плоды брусники и шиповника поровну, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, затем выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: *плоды рябины и шиповника поровну, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и черной смородины

Состав: *высушенные плоды шиповника и черной смородины поровну, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться не менее 1 часа в хорошо прикрытой посуде, профильтровать сквозь марлю, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: *плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2

стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: *плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай – 1 ч. ложка, клубника – 3 ягоды, черная смородина – 5 ягод, мята – 2 листа, вода – 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Чай с цедрой лимона

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, тертая цедра лимона – 1 ч. ложка, свежие листья мяты – 5 г, черная смородина – 3 ягоды, яичные желтки – 2 шт., сахар – 1 ч. ложка, вода – 300 мл.*

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте кипящей водой, настаивать 5 минут, затем процедить и охладить до комнатной температуры. Желтки взбить с сахаром в пену и влить в чай. Пить чай по 1 стакану утром после еды.

Чай с лимоном

Состав: *черный чай – 4 ст. ложки, лимон – 2 шт., вода – 400 мл.*

Чай залить кипятком, настаивать 7 минут, затем процедить и немного остудить. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить их в чай на 1 час. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день перед едой. Рекомендуется употреблять без сахара.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти

и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5—10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Сок калины с облепихой

Состав: *облепиха (сок) – 1 л, калина (сок) – 150 г, желатин – 20 г, сахар – 1 кг.*

К соку облепихи с мякотью добавить сок калины и желатин, предварительно замоченного в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить сахара. Варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде

прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканами, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: *ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Фруктовый напиток с шалфеем

Состав: *шалфей свежий – 5 г, лайм – 25 г, сок фруктовый – 100 мл, вода газированная – 50 мл, лед колотый.*

Положить в бокал четверть лайма, порезанного ломтиками, и листья шалфея. Положить пару ложек колотого льда и размять. Досыпать льда до края бокала. Налить сок и газированную воду. Перемешать и подавать.

Яблочная вода с медом

Состав: *яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне

20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Брусника в сахарной воде

Состав: *брусника – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 0,5 л.*

Бруснику перебрать, промыть, насыпать в бутылки и залить сахарной водой так, чтобы все ягоды были покрыты ею. Бутылки закупорить, залить сургучом и хранить в прохладном месте. Ягоды используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления сладких блюд. Бруснику можно уложить также в банки или глиняные горшки вместе с очищенными, нарезанными ломтиками яблоками.

Блюда

Салаты

Салат из сладкого перца с помидорами ***Состав****: сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.* Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Мельничий салат

Состав*: стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат из свеклы с черносливом

Состав*: свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Супы

Картофельный суп с кабачками

Состав: *1 морковь, 1 петрушка, 1/4 стебля лука-порея, 5–6 клубней картофеля, 1 кабачок, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 4 ст. ложки масла топленого, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое

масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5—10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с рисом

Состав: *3 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука репчатого, 5–6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана риса, соль, зелень укропа по вкусу.*

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капусты белокочанной – 100 г, свеклы – 70 г, картофеля – 60 г, моркови – 15 г, сельдерея – 5 г, помидоров – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г, воды – 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп «Лето»

Состав*: баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец – 1 стручок, картофель – 4–5 шт., вода – 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь,

корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Суп из йогурта с зеленью

Состав: *нут (можно консервированный) – 1/2 стакана, зелень – по вкусу (кинза, укроп, шпинат, зеленый чеснок, мята, петрушка, листья сельдерея), йогурт – 3 стакана, вода – 4 стакана, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., рис – 1/3 стакана, соль, перец – по вкусу.*

Зелень хорошенько промыть, отжать от воды, мелко нарезать. В кастрюльке смешать йогурт, воду, муку и яйца. Перемешать до однородности – это очень важно. Поставить кастрюлю на средний огонь, добавить в нее рис. Довести до кипения и кипятить еще около 7 минут. Затем добавить зелень, а огонь уменьшить до слабого. Кипятить на медленном огне еще 10 минут. Этого времени достаточно, чтобы рис стал готовым. Добавить в кастрюлю консервированный нут, прогреть 1–2 минуты и снять с огня. Посолить, поперчить и подать немедленно, если хотите есть суп горячим. Суп можно подавать холодным – это летний вариант.

Вторые блюда

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: *филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) – 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) – 20 шт., петрушка – 1 ч. л., масло оливковое – 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) – 2 ч. ложки, помидор черри – 16 шт., брынза – 100 г.*

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, петрушку, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов. Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом одно-порционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Запеченный язык

***Состав**: язык – 500 г; **для соуса**: масло – 40 г, мука – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, сыр – 30 г, лимонный сок – 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

***Состав**: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г, лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Рыба паровая с помидорами

***Состав**: рыба (судак, осетрина, сом, треска) – 250 г, репчатый лук – 2 шт., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло – 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Гречневая каша с мозгами

***Состав**: гречневая крупа – 2 стакана, мозги – 300 г, соль – 1,5 ч. ложки, уксус – 1 ч. ложка, масло – 3 ст. ложки, перец, лавровый лист.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Для этого гречу залить холодной водой в пропорции 1 к 2 и проварить на небольшом огне до готовности. Мозги поместить на 15 минут в холодную воду, затем снять с них пленку, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, перец, лавровый лист, уксус и поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с плиты. Мозги вынуть из воды, нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Потом смешать их с кашей и все вместе прожарить в течение 5—10 минут.

Овощное рагу с йогуртовой подливой

***Состав:** брокколи – 300 г, капуста цветная – 300 г, бульон овощной – 150 мл, лук репчатый – 1 шт… морковь – 2 шт… йогурт натуральный – 150 мл, масло оливковое – 40 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль.*

Оба вида капусты промыть, разобрать. Репчатый лук и морковь промыть, очистить и некрупно нарезать. Прожарить на сковороде с оливковым маслом и выложить в сотейник. Положить в сотейник брокколи и цветную капусту. Добавить бульон и тушить до полной готовности. Промыть и порезать зелень петрушки. Выложить овощное рагу в тарелки. Соус, получившийся во время тушения, размешать с йогуртом, подсолить и поперчить. Залить овощное рагу готовой подливой и посыпать зеленью петрушки.

Голубцы с йогуртом и грибами

***Состав:** грибы отварные – 350 г, капуста белокочанная – 15 листов, бульон овощной – 300 мл, рис – 150 г, йогурт – 300 мл, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, масло оливковое – 80 мл, соль и молотый черный перец.*

Промыть и отварить рис в соленой воде, выложить на сито. Репчатый лук очистить, промыть и некрупно порезать. Вымыть, очистить и натереть морковь. Обжарить репчатый лук и морковь

на сковороде с оливковым маслом. Промыть и порезать укроп. Провернуть грибы через мясорубку. Прибавить морковь, отваренный рис, лук. Подсолить, поперчить и все перемешать. Капустные листья хорошо промыть и ошпарить кипятком. Выложить подготовленный фарш на капустные листья. Свернуть голубцы и заложить в сковородку. Прибавить бульона, закрыть крышкой и тушить до полной готовности. Выложить голубцы на отдельные тарелки, полить соусом с йогуртом и укропом.

Кабачки тушеные с йогуртом

Состав: *йогурт натуральный – 160 мл, кабачки – 3 шт., морковь – 2 шт., бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, соль и перец.*

Промыть, очистить кабачки и порезать кубиками. Зеленый лук и петрушку промыть и некрупно порезать. Морковь промыть, очистить и порезать кубиками. Заложить в сковороду подготовленные морковь и кабачки. Добавить бульон и тушить до полной готовности. Выложить на отдельные тарелки, посыпать зеленью и подать к столу.

Десерты

Желейный торт

Состав: *желатин – 2 ч. ложки, желе разноцветное – 4 пакетика, йогурт маложирный – 0,5 л, персики консервированные – 800 мл.*

Приготовить желе, следуя инструкции на упаковке. Разлить по формам и оставить в холодильнике на ночь. На следующий день достать желе из форм и произвольно нарезать. Порезать персики и добавить к желе. Туда же добавить йогурт и желатин, распущенный на водяной бане либо в микроволновке. Все перемешать. Разлить в формы или одну большую. Поместить торт на ночь в холодильник. Когда все хорошенько застынет, вынуть и перевернуть на тарелку.

Фруктовый десерт из манго и маракуйи

Состав: *йогурт натуральный – 80 г, манго – 2 шт., маракуйя – 2 шт., мята свежая – 10 листочков, сметана – 250 мл, сок лимонный – 3 ст. ложки.*

Один плод манго очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с нарубленными листочками мяты. Второй плод манго также очистить, порезать на средние ломтики (несколько оставить для украшения) и поместить в блендер. Добавить йогурт, сметану и лимонный сок. Измельчить до однородной массы. Мятно-манговую смесь разложить поровну в 4 стаканчика, сверху полить приготовленной на предыдущем шаге йогуртовой

смесью. Оставленные ломтики манго мелко нарезать и смешать с мякотью маракуйи. Завершить этим слоем каждый из десертных стаканчиков. До подачи на стол поставить на полчаса в холодильник.

Желе с клубникой и йогуртом

Состав: *желатин – 15 г, йогурт густой – 1 л, клубника – 200 г, мед – 120 г, пюре клубничное – 500 г, сахар – 80 г.*

В небольшой кастрюле разогреть 1/3 клубничного пюре с сахаром на медленном огне. Довести до кипения и снять с огня. Ввести предварительно замоченный желатин. Растворить желатин и соединить с остальным пюре. Охладить пюре в холодильнике. Как только желе начнет застывать, добавить клубнику, нарезанную на 4 части. Аккуратно перемешать и выложить в форму или порционные формочки и убрать в холодильник. Желатин замочить в холодной воде до набухания и растворить в небольшом количестве горячей воды. Йогурт смешать с медом. Часть йогурта соединить с подготовленным желатином. Хорошо перемешать и добавить остальной йогурт. Охладить в холодильнике. Нужно следить, чтобы йогуртный крем не застыл. Охлажденный крем выложить на клубничное желе. Разровнять и остудить десерт до полного застывания. Перед подачей форму с желе опустить на пару секунд в горячую воду и перевернуть на блюдо.

Клубничное парфе

Состав: *йогурт густой – 100 г, клубника – 500 г, сахар – 250 г, сливки 35 %-ные – 150 г.*

Клубнику помыть, очистить и взбить в блендере с сахаром. В глубокой миске смешать клубнику со сливками и йогуртом до однородной массы. Накрыть пищевой пленкой и поставить для охлаждения в морозилку. Через 20 минут достать миску из морозилки и слегка взбить венчиком клубничное пюре. Повторить процесс 4–5 раз каждые 20 минут. Форму для кекса застелить пищевой пленкой. Выложить клубничное пюре. Плотно накрыть пленкой и охладить в морозилке минимум 4–5 часов. Готовое парфе освободить от пленки и выложить на блюдо. Украсить клубникой.

Блинный торт

Состав: *банановые блины – бананы – 1 шт., ванилин – 1/2 ч. ложки, гвоздика молотая – 1 щепотка, корица – 1/2 ч. ложки, масло сливочное – 4 ст. ложки, молоко – 250 мл, мука – 100 г, мускатный орех – 1/4 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль – 1/4 ч. ложки, яйца – 4 шт.;* ***для глазури*** *– ванилин – 1/2 ч. ложки, масло сливочное – 15 г, орехи грецкие рубленные – 50 г, сахар – 50 г, сливки жирные для взбивания – 120 мл, соль – по вкусу;* ***для***

начинки *– ванилин – 1/2 ч. ложки, йогурт – 350 г, сахар – 50 г, сыр сливочный – 250 г.*

В блендере взбить банан до состояния пюре, добавить сливочное масло, а затем остальные ингредиенты для блинов и взбить до однородной массы. Перелить тесто в миску (достаточно жидкое по консистенции), закрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 1 час. Охлажденное тесто тщательно взбить и напечь блинов. Сливочный сыр взбить до воздушного состояния, постепенно добавляя йогурт, сахар и ванилин. Взбить до однородной воздушной массы. Нанести начинку между каждым блином, остальной крем нанести поверх торта. Для глазури миксером взбить сливки с сахаром и маслом на средней скорости в кастрюле. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и варить около 10 минут, периодически помешивая. Добавить ванилин, соль и рубленные орехи. Залить торт глазурью сверху.

Гипертония и головная боль

Общие принципы питания при гипертонии

Недомогание, быстрая утомляемость, головная боль, шум в ушах, головокружение – все это признаки повышенного артериального давления, или гипертонической болезни.

Заболеванию во многом способствует напряженный ритм жизни, частые стрессы, раннее начало курения и употребления алкогольных напитков и, конечно, злоупотребление ими. В общем комплексе лечебных мероприятий лечебное питание занимает немаловажное место.

Лечебное питание при гипертонической болезни зависит от возраста, характера трудовой деятельности, состояния других органов и систем. Но имеются и общие принципы диеты, которые заключаются в следующем:

Пища должна содержать достаточное количество белков (около 90—100 г). Отдавать предпочтение при этом следует молоку, молочнокислым напиткам, творогу, нежирным сортам мяса и рыбы, яичному белку, гречневой и овсяной крупам, соевой муке, дрожжевому напитку. Калорийность рациона несколько снижается за счет жиров животного происхождения, продуктов, содержащих витамин К (сливки, сметана, сливочное масло), легкоусвояемых углеводов, и в первую очередь сахаров, которые участвуют в синтезе холестерина в организме (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия).

Ограничиваются рис, манная крупа, особенно при склонности к избыточному весу.

Принимать пищу следует 4–5 раз в день, небольшими порциями. Обильная еда противопоказана. Последний прием пищи – не позднее, чем за 3–4 часа до сна.

У лиц, придерживающихся вегетарианской диеты, артериальное давление ниже, чем у лиц, которые используют в пищу мясо. Никто не знает, в чем кроется причина ее успеха у больных артериальной гипертонией, но, по-видимому, это связано с исключением из рациона продуктов, содержащих насыщенные животные жиры. Это приводит к снижению вязкости крови. Кроме того, растительные продукты содержат меньше натрия и жира, при практически полном отсутствии холестерина. Овощи и фрукты также богаты калием и магнием, которые также помогают снижать артериальное давление.

Существуют 10 правил здорового питания:

1. Питайтесь разнообразно и вкусно.

2. Обращайте внимание на жиры в пище. Старайтесь готовить без животных жиров.

3. Ешьте достаточно отрубного хлеба и картофеля.

4. Используйте каждый день 200 г овощей и 2–4 порции фруктов.

5. Не увеличивайте свой вес! Не ешьте «за компанию»! Не бойтесь оставлять в тарелке недоеденное! Не покупайте продукты в состоянии голода!

6. Экономьте соль!

7. Достаточно пейте (но не алкоголь). Каждый должен выпивать не менее 1–1,5 л жидкости в сутки (воды, чая, молока, сока, йогурта, супа и т. д.). Стакан воды без газа за полчаса до еды снижает аппетит.

8. Не перекусывайте целый день. Исходите из трех главных приемов пищи и одного дополнительного. Не пропускайте завтрак или обед.

9. Соблюдайте правила гигиены. Дайте себе достаточно времени, не торопитесь проглатывать пищу.

10. Читайте информацию на упаковках пищевых продуктов. Не доверяйте словам «диетический», «низкокалорийный», обращайте внимание на цифры.

Блюда

Закуски и салаты

Закуска из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, масло – 1 ст. ложка, сметана – 2–3 ст. ложки.*

Тыкву очистить от кожуры и семян, промыть. Нарезать кубиками, чуть присолить, отварить на пару. Выложить на тарелку, смазать растопленным маслом, охладить и полить нежирной сметаной.

Салат из капусты и чернослива

Состав: *капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковка – 1 шт., сок 1 лимона, сахар.*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок. Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Горячая закуска из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 1 вилок, молоко – 1/2 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, сельдерей – 30 г.*

Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Цветную капусту вымыть, варить в смеси небольшого количества подсоленной воды и молока до готовности, затем разобрать на соцветия, нарезать, перемешать с тертым сельдереем, заправить растительным маслом и подать к столу.

Салат из капусты, сливы и вишни

Состав: *капуста – 200 г, сливы – 5 шт., вишни – 5—10 шт., яблоки – 2–3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Форшмак из свежей капусты

Состав: *капуста – 300 г, белый хлеб – 3–4 ломтика, молоко –*

1/2 стакана, крутые яйца – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки. Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, яйца очистить. Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить растительное масло, перемешать и подать к столу.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Состав: *креветки – 400 г, помидоры – 6–8 шт., рис – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., молотые сухари – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1–1,5 ст. ложки, легкий майонез.*

Замороженные креветки оттаять (лучше всего медленное оттаивание в холодильнике), промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды – 1 ст. л. соли) и варить 3–4 минуты с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом. Промыть крепкие помидоры, вырезать из них часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, сверху смазать легким майонезом. Запечь в не слишком горячей духовке, чтобы помидоры не пережарились. Подать горячими в той же посуде, в которой запекались.

Супы

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: *рубленая цветная капуста – 400 г, вода – 1, 5 л, картофель – 2 шт., луковица – 1 шт., сметана.*

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5—10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Серые щи

Состав: *капустные листья – 200 г, листья свеклы – 100 г, картофель – 2–3 шт., морковь – 1–2 шт., зелень петрушки и укропа, лавровый лист, растительное масло – 1 ст. ложка.*

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные соломкой или брусочками, чуть посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. За 3–5 минут до конца варки положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

Щи с яблоками

Состав: *капуста – 200 г, морковь – 1 шт., репа или брюква – 1*

шт., яблоко – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана.

В кипящий овощной бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

Борщ с плавленым сыром

Состав: *свекла – 4 шт., капуста – 200 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., плавленый сырок – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, сметана, зеленый лук, томат-паста – 1 ст. ложка.*

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить еще 2–3 минуты. Подавать со сметаной и зеленым луком.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Состав: *молоко – 2 стакана, тыква – 100 г, манная крупа – 25 г, сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить в стакане воды до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

Суп перловый слизистый

Состав: *перловая крупа – 1/2 стакана, молоко – 400 мл, сливочное масло – 50 г, сахар – 1 ст. ложка, яичный желток – 1 шт.*

Крупу промыть, залить холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варить не менее 2–3 часов. Протереть сквозь сито вместе с жидкостью, прокипятить, процедить, заправить теплым молоком, смешанным с сырым желтком, добавить сахар. Перед подачей к столу в суп положить масло куском.

Окрошка на фруктовом настое

Состав: *свежие огурцы – 2 шт., кочанный салат – 2 листа, зелень петрушки, картофель – 1 шт., зелень укропа, яйцо – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ч. ложка, фруктовый настой (для него взять 1 большое яблоко или 30 г сухих фруктов) – 400 мл.*

Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко нашинковать. Затем сварить вкрутую яйцо и белок изрубить, а

желток протереть сквозь сито и смешать со сметаной. Все залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять свежее яблоко или сухие фрукты, залить 2 стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать 3–4 часа.

Вместо фруктов можно взять 100 г ревеня или 20 г шиповника.

Вторые блюда

Шницель из овощей в молочном соусе

Состав: *морковь – 1 шт., капуста – 2 листа, свежий огурец – 1 шт., брюква – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., манная крупа – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, тертый сыр – 1 ст. ложка.*

Мелко нашинкованную морковь и брюкву тушить с небольшим количеством воды и 1 ч. л. масла. Мелко нашинкованную капусту тушить с 2 ст. л. молока до готовности, после чего соединить с морковью и брюквой, добавить яйцо, крупу, сахар и натертый на терке огурец; все это вымешать, сделать 2 шницеля и, обваляв в муке, обжарить в масле. Из остального молока и 1 ст. л. муки приготовить молочный соус, залить шницель, засыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Тефтели мясные

Состав: *мясо – 200 г, рис – 30 г.*

Постное мясо пропустить два-три раза через частую решетку мясорубки, после чего смешать с вареным рисом, хорошо выбить, сделать шарики и на пару довести до готовности.

Зразы из кур с рисом

Состав: *куриное мясо – 250 г, рис – 30 г, яичный белок – 1 шт.*

Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 4 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

Пудинг мясной паровой

Состав: *говядина – 250 г, сливочное масло – 3 ст. ложки, манная крупа – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.*

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый белок, осторожно

вымешать, выложить в смазанную маслом формочку или на сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с маслом либо с рисовым или молочным соусом.

Вареное мясо с яблоками в молочном соусе

Состав: *говядина – 300 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 150 мл, мука – 2 ст. ложки, яблоки – 2 шт.*

Постное мясо отварить и разрезать на тонкие ломтики, затем из молока и муки приготовить соус густоты киселя. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого порционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Кнели из судака с маслом

Состав: *рыба – 200 г, батон – 2 кусочка, сливки – 50 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки.*

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду; затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 3–5 минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

Рыбное филе, запеченное с цветной капустой

Состав: *цветная капуста – 300 г, рыбное филе – 400 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, крахмал – 2 ч. ложки, тертый неострый сыр – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, зелень, масло для смазывания формы, молотые сухари.*

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Рыбное филе чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком и тушить в собственном соку с добавлением масла (часть). Форму из огнеупорного стекла смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и положить на нее слоями цветную капусту и рыбное филе. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, добавить тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и запечь. Подавать с картофелем или с хлебом.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки – 250 г, яблоки – 2 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки, яичные белки – 2 шт., сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 2 ст. ложки, сметана – 100 мл.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 1 ст. л. масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5—10 минут и

слегка охладить. Добавить желтки и взбитые белки, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Гренки с овощами

Состав: *пшеничный хлеб – 4 куска, молоко – 150 мл, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, капуста – 2 листа, морковь – 1 шт., кабачки – 100 г, яблоко – 1 шт., салат – 2 листа, зелень укропа.*

Хлеб обмакнуть в 100 мл молока, смешанного с сахаром и яйцом, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с оставшимся молоком и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной.

Репа, фаршированная рисом и яблоками

Состав: *репа – 2 шт., рис – 40 г, яблоки – 2 шт., сахар – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, молоко – 2/3 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Репу очистить и отварить, вынуть сердцевину, придав репе форму чашечки, и нафаршировать вареным рисом, смешанным с нашинкованными яблоками, сахаром, маслом и яйцом. Одновременно приготовить молочный соус, залить репу и запечь. При подаче к столу полить маслом.

Цветная капуста в омлете

Состав: *цветная капуста – 300 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, яичные белки – 2 шт., молоко – 200 мл, сметана – 4 ст. ложки.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить в порционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Подавать к столу в той же сковороде.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста – 200 г, гречневая крупа – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: *морковь – 2 шт., морская капуста – 50 г, яблоко – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, изюм – 1 ст. ложка,*

сахар по вкусу.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Капуста запеченная

Состав: *капуста – 300 г, мука – 2 ст. ложки, яйца – 4 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, зелень.*

Взять вилок капусты. Отделить листья, толстые прожилки срезать. Капустные листья ошпарить кипятком. Листья целиком потушить в масле, посолить. Яйца взбить, вмешать муку. Залить этой смесью капусту. Блюдо тушить до готовности на слабом огне под крышкой 15 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Пудинг из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 400 г, батон – 2 куска, сливочное масло – 1 ч. ложка, молоко – 50 мл, яйцо – 1 шт., мука – 1 ч. ложка.*

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан цветной капусты. Отбросить через дуршлаг и дать стечь воде, протереть через сито. В полученное пюре добавить булку, предварительно вымоченную в молоке и отжатую, желток и взбитый в крепкую пену белок. Массу хорошенько размешать и выложить в сотейник, смазанный маслом и посыпанный мукой. Варить в духовке на водяной бане 20–30 минут. При подаче на стол полить соусом «Бешамель».

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Состав: *капуста – 400 г, крутые яйца – 3 шт., луковицы – 2 шт., сливочное масло – 50 г, растительное масло – 3 ст. ложки.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Клецки из овощей

Состав: *различные овощи (морковь, кольраби, цветная, белокочанная или савойская капуста, картофель) – 600 г, сливочное масло – 200 г, батон – 2 ломтика, яйца – 2 шт., молоко – 1 стакан, мука – 250 г, панировочные сухари – 2 ст. ложки.*

Овощи очистить, мелко порубить, обжарить в половине данного количества масла, добавить небольшое количество бульона или воды и тушить до готовности на очень слабом огне. Ломтики хлеба нарезать кубиками, слегка обжарить в сливочном

масле и хорошо перемешать с яйцами, молоком и мукой. Затем добавить остуженные овощи, массу посолить и поперчить и сформовать из нее клецки, предварительно сполоснув руки холодной водой. Опустить клецки в подсоленный кипяток и варить 10 минут. Отбросить на сито и переложить в мисочку. Панировочные сухари обжарить в оставшемся количестве сливочного масла и посыпать ими клецки.

Десерты

Тыква с курагой в молочном соусе

Состав: *тыква – 300 г, курага – 150 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ст. ложка, молотые сухари.*

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. Курагу нашинковать, смешать с тыквой, сложить горкой на сковороду, смазанную маслом, залить молочным соусом и сахаром, сверху засыпать толчеными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Состав: *чернослив – 200 г, творог – 100 г, яичные желтки – 2 шт., манная крупа – 1 ст. ложка, сахар – 2 ст. ложки, очищенные грецкие орехи – 5 шт., сметана – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложки.*

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с манкой, желтком, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *яблоки – 2 больших, изюм – 1/2 стакана, несколько штук инжира, творог – 100 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 2 шт., сметана – 100 мл.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и тушить в столовой ложке масла и небольшом количестве воды до готовности, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир яйцом и вымешать. Одновременно протереть творог сквозь сито, смешать с крупой, сахаром, вторым яйцом и изюмом. После этого смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., всего 4 слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной.

Суфле манное на молоке

Состав: *манная крупа – 100 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., вода – 50 мл.*

На молоке с водой заварить кашу и кипятить ее 10 минут, затем снять с огня, ввести желток, сахар и масло, хорошо выбить, слегка смешать со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Суфле морковно-яблочное

Состав: *морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл.*

Морковь нарезать на небольшие кусочки и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манкой, сахаром и сырым желтком, добавить столовую ложку растопленного масла и взбитый белок; все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Рулет из риса с фруктами

Состав: *рис – 100 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, яблоко – 1 большое, курага – 100 г, вода – 50 мл.*

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу. Добавить сахар, яйца и половину масла, хорошо вымешать и охладить; после этого разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и курагу, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности.

Плов с изюмом

Состав: *морковь – 200 г, молоко – 1 стакан, рис – 50 г, изюм – 40 г, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Морковь мелко нашинковать, потушить с молоком. Сварить рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Положить в кастрюлю рис, добавить тушеную морковь, изюм, сливочное масло. Все перемешать и тушить в духовке.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Состав: *яблоки – 2 шт., изюм – 100 г, творог – 100 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, яичный желток – 1 шт., манная крупа – 1 ч. ложка, сметана – 100 мл, сахар – 1 ст. ложка.*

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину, не прорезая краев. Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, столовой ложкой сахара, желтком, растопленным маслом и мякотью яблок. Этой смесью заполнить яблоки и запечь.

Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой.

Соусы

Соус молочный

Состав: *молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Муку слегка прожарить с маслом и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, 10 минут, затем посолить.

Соус сметанный

Состав: *сметана – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, овощной отвар – 1/2 стакана, соль по вкусу.*

Муку слегка прожарить с маслом и развести овощным отваром и сметаной. Прокипятить смесь 5 минут, посолить и процедить.

Соус рисовый с маслом

Состав: *рис – 30 г, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Рис разварить в воде и дважды протереть сквозь сито, затем прокипятить, добавить масло куском, вымешать и использовать как соус.

Фруктовый соус

Состав: *апельсин – 1 шт., желе красной смородины – 4 ст. ложки, тертая свежая морковь – 2 ст. ложки, брусничный джем – 2 ст. ложки, сладкая горчица – 2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Острым ножом снять с апельсина цедру, пропарить ее в воде, после охлаждения воду слить. Желе из красной смородины смешать с тертой морковью или брусничным джемом, горчицей и выжатым соком апельсина. Добавить мелко нарезанную цедру, немного соли, все взбить. Подавать к блюдам из рыбы, птицы, дичи, к салату из зелени.

Напитки

Морковный сок со сливками

Состав: *морковь – 3 шт., сливки – 100 мл, вода – 50 мл.*

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками. Подать к столу остывшим, но не холодным.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: *ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или*

апельсиновая цедра, лимонная кислота.

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Морс из алычи

***Состав**: алыча – 130 г, сахар – 0,5 стакана, вода – 4 стакана.*

Плоды пробланшировать в доведенной до кипения воде в течение 5 минут, затем протереть и отжать сок. Для лучшего отделения сока к измельченной массе до бавить холодную кипяченую воду. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–8 минут. После настаивания в течение 25–30 минут отвар процедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Снятие головной боли при гриппе

Основы питания при гриппе

При гриппе или простуде головная боль не очень сильная, захватывает в основном лоб, глаза, виски с одной или сразу с обеих сторон. Кроме головной боли у больного наблюдается повышенная температура, насморк, кашель, боли в горле и другие симптомы простуды.

Симптомы гриппа общеизвестны – это недомогание, повышенная температура тела, озноб, ощущение ломоты. Все эти симптомы появляются на фоне ослабленного иммунитета. Очень часто грипп дает осложнения на почки, сердце, легкие.

Поэтому задача, стоящая перед врачом и перед больным, – это как можно скорее купировать симптомы гриппа и предотвратить осложнения. Правильное питание в период гриппа, значительно ускоряет общее течение болезни, а также препятствует развитию нежелательных осложнений. Принимать пищу необходимо дробно, небольшими порциями. Но все будет зависеть от состояния человека.

Они должны быть легкими, щадящими, легко усвояемыми. Из первых блюд рекомендуется куриный бульон, супы на овощном отваре. Они не только хорошо усваиваются организмом, но являются еще и дополнительной жидкостью.

Основным рационом больного должна быть пища, богатая белком. Это вторые блюда из рыбы или из нежирного мяса. На гарнир желательна гречка, так как она богата витаминами и микроэлементами, которые помогают организму справиться с инфекцией. Лучше подойдет морская рыба, так как она богата витаминами, жирными кислотами.

Из мяса предпочтение отдается курице, индейке или постной баранине. Рыба приготавливается на пару, а мясо отваривается. Такая кулинарная обработка белковых продуктов нужна больному, чтобы организм легче справился с перевариванием. Необходимо также добавление в меню больного различных каш, сваренных на воде и с последующим добавлением молока.

Кисломолочные продукты тоже приветствуются. Это нежирный творог, йогурт, кефир и ряженка.

Необходимо не забывать о добавлении в меню фруктов.

У больного гриппом обязательно должен быть режим питания.

У больного человека, как правило, аппетит понижен или отсутствует совсем. Если аппетита не будет совсем, то можно ограничиться в начале заболевания только употреблением жидкости. Поэтому начинать путь к выздоровлению необходимо с

водного режима.

Рекомендованы продукты:

– фрукты (лучше всего содержащие большое количество витамина С, обладающего значительным противовирусным действием) яблоки, апельсины, мандарины, смородина, лимон и др.;

– овощи (перец, петрушка, зеленый лук, хрен, морковь, свекла, тыква обладающие огромным количеством полезных для организма витаминов, необходимых в период болезни;

– легкие супы, бульоны, особенно куриный, проявляющий выраженное противовоспалительное действие;

– чеснок, употребляйте его регулярно в период эпидемии гриппа, в нем содержится большое количество антибактериальных и противовирусных веществ;

– рыба (особенно морская), рекомендуется готовить на пару;

– молочные каши (рисовая, овсяная, кукурузная);

– кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир, молоко, йогурт), проявляют положительное действие на состав микрофлоры кишечника;

– орехи (доказано, что ежедневное употребление грецких орехов в период болезни, значительно ускоряет период выздоровления);

– мед, лучше всего употреблять с горячим молоком. Проявляет противовирусное, антибактериальное, обволакивающее, отхаркивающее действие. Рекомендуется его регулярное употребление с целью ускорения течения воспалительного процесса.

Исключаются продукты:

– жареная, содержащая достаточно большое количество холестерина пища;

– кондитерские изделия, различные сладости (конфеты, шоколад, варенье и др.);

– алкогольные (спиртные) изделия;

– консервы;

– кофе, какао;

– сахар (усугубляет течение болезни, способствуя размножению вирусных инфекций в организме);

– газированная вода.

Блюда

Напитки

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут.

Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Чай из рябины и крапивы

Состав: *плоды рябины и листья крапивы – 7 к 3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из клубники

Состав: *сухие листья клубники полевой – 1 ст. ложка, вода – 200 мл.*

Листья клубники полевой облить кипящей водой, выдержать 15 минут, профильтровать. Пить как чай.

Чай годжи

Состав: *ягоды годжи – 1 ст. ложка, кипяток, – 250 мл.*

Плоды залить кипятком и пить его между приемами пищи. Суточная доза будет составлять 1 ст. ложку. Такой чай будет тонизировать организм.

Чай с шалфеем

Состав: *листья шалфея сушеного – 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сахар – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, лайм или лимон – по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить

кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Чай с шалфеем и медом

Состав: *листья шалфея сушеного – 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сахар – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, лайм или лимон – по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Чай с имбирем

Состав: *ломтики имбиря – 15 г, мята – 5 листиков, лимон – 2 ломтика.*

Настаивать такой чай около получаса. Заряда бодрости хватает почти до вечера (примечательно, что без кофеина и танина). Такой имбирный чай хорошо тонизирует.

Имбирные чаи можно приготовить двояко: либо имбирь идет добавкой к зеленому или черному чаю, либо заваривается в чистом виде с добавлением трав, лимона или меда. Летом приятно пить имбирные чаи в охлажденном виде, хотя на Востоке имбирный чай традиционно считается напитком для холодного времени года. Он быстро согревает и хорошо защищает от простуды.

Имбирь, лимон и мед

Состав: *корень имбиря – 10 см, лимон – 1 шт., мед – 1 ст. ложка.*

Имбирь из магазина обязательно очистить и замочить в холодной воде на 1 час, чтобы средства, которыми он был обработан, ушли в воду. Очищенные лимон и имбирь мелко нарезать, затем взбить в блендере до однородной массы, добавить мед.

Это средство можно добавлять в зеленый чай или употреблять отдельно для укрепления иммунитета.

Чай с листьями липы

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, листья липы – 7 г, зверобой – 5 г, свежие листья мяты – 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай – 1 ч. ложка, клубника – 3 ягоды, черная смородина – 5 ягод, мята – 2 листа, вода – 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Чай со сливками

Состав: *чай – 25 г, молоко – 1 л, вода – 200 г, сливки – 300 г.*

Большой фарфоровый или фаянсовый чайник хорошо прогреть на горячем песке, всыпать в него черный чай, влить немного кипятку, горячего верблюжьего молока. Дать чаю завариться минут 10, после чего добавить сливки. Чтобы чай был окончательно готов, его нужно хорошо перемешать. Для этого чай перелить из одного чайника в другой. Подать в пиалах.

Чай со сметаной

Состав: *чай – 200 г, молоко – 200 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 200 г, соль.*

В чайнике заварить крепкий чай, добавить столько же молока, довести напиток до кипения, положить в него сливочное масло, сметану, соль. Готовый чай разлить в пиалы. Отдельно подать пресные лепешки.

Русский горячий пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, ванильный сироп – 20 г, горячий крепкий чай – 110 г, корица и гвоздика по вкусу, ломтик лимона – 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать ему настояться 10 минут и разлить в чашки.

Лимонный пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, лимонный сироп – 20 г, ванильный сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, лимон – 15 г.*

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Моравский горячий напиток

Состав: *ежевичный сироп – 40 г, лимонный сироп – 30 г, мед – 30 г, чай – 100 г, лимон – 15 г.*

В подогретый стакан или чашку налить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, свежезаваренный чай и хорошо размешать.

Напиток подать с ломтиком лимона.

Брусничный отвар

Состав: *брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

Яблочная вода с медом

***Состав**: яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Отвар из чернослива

***Состав:** вода – 400 мл, чернослив – 100 г, мед – 30 г.*

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут.

Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Отвар из листьев годжи

***Состав:** сухие листья годжи – 1 десертная ложка, кипяток – 1 стакан.*

Залить листья кипятком, дать настояться 20 минут, после процедить. Принимать нужно 2–3 раза в день по 250 мл в качестве общеукрепляющего средства.

Коктейль годжи и клюквы

***Состав:** ягоды годжи – 1 ст. ложка, кипяток – 250 мл, ягоды клюквы – 2 ст. ложки.*

В составе ягодного коктейля клюква усиливает эффективность полезных свойств ягод годжи. Необходимо приготовить настой из сухих ягод годжи на 250 мл кипятка. После этого подождать полчаса, пока ягоды раскроются и отдадут все полезные вещества напитку. Затем всыпать ягоды клюквы. Удобно готовить такой ягодный коктейль прямо в термосе. Специи лучше в коктейль не добавлять. Принимать для восстановления сил.

Эти настои лучше выпивать дважды за день, но не больше. В первую неделю лучше ограничиться одним разом в день.

Морс черносмородиновый

***Состав:** черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.* Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона.

Первые блюда

Овощной бульон с белковым омлетом ***Состав:*** *картофель – 100 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 20 г, капустные кочерыжки – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, яичный белок – 1 шт., молоко – 10 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Бульон с фрикадельками

Состав*: мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом от стаивания мясном бульоне и подать.

Суп из кабачков с рисом

Состав*: кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп из курицы с орехами

Состав: *курица – 150 г, вода – 1 л, сливочное масло – 10 г, лук – 1 шт., зеленый лук – 10 г, грецкие орехи —30 г, лимонная кислота – 5 г, петрушка – 10 г, корица, соль.*

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, лимонную кислоту, зелень петрушки и

готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Суп с зеленым листовым салатом

***Состав**: зеленый салат – 150 г, вода – 1 л, оливковое масло – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, лук – 1 шт., картофель – 2 шт., нежирная сметана – 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и запассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь до вести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только про греть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Картофельный суп с кабачками

***Состав:** морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, лук-порей – 1/4 стебля, картофель – 5–6 клубней, кабачок – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., масло топленое – 4 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5—10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре

***Состав**: говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 200 мл.*

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из рыбного филе

***Состав**: филе рыбы – 140 г, сливочное масло – 40 г, мука для белого соуса – 30 г, молоко – 400 г, бульон – 300 г, сливки – 100 г, сельдерей – 10 г, гренки; **для кнели**: филе рыбы – 40 г, белый хлеб –*

10 г, молоко – 25 г, яичный белок – 0,2 шт.

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель. *Приготовление кнели*. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Овсяный суп-пюре с картофелем

***Состав**: картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить раз болтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре картофельный

***Состав**: картофель – 400 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана – 40 г, овощной отвар – 800 г, зелень – 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре из цветной капусты

***Состав**: цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре морковный

***Состав**: морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г,*

сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4–5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом.

Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.*

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими ореха ми). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар. При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Грибной бульон с черносливом

***Состав**: сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, чернослив – 1 стакан.*

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Мясные и рыбные блюда

Мясные зразы, фаршированные омлетом

***Состав:** говяжья вырезка – 150 г, черствый белый хлеб – 20 г, молоко – 15 мл, сливочное масло – 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Рыбные кнели

***Состав:** рыбное филе – 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб – 10 г, сливочное масло – 15 г, сливки – 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Фрикадельки паровые

***Состав:** мякоть свинины – 500 г, куриное филе – 300 г, белок яйца – 1 шт., соевый соус – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.*

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Курица на пару

***Состав:** курица, лук – 4 шт., морковь – 2 шт., репа – 2 шт.,*

цветная капуста – 1 кочан, сельдерей – 1 корешок, соевый соус – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, вода – 100 мл, соль.

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару – куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой, добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Индейка, сваренная с овощами

***Состав**: мясо индейки с костями – 750 г, вода – 1–1,5 л, лук-порей – 1 головка, морковь – 5–6 шт., цветная капуста – 1 большой кочан, петрушка – 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Скумбрия в форме

***Состав**: скумбрия – 2 шт., кефир – 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые – 2 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Рыба паровая с помидорами

***Состав**: рыба (судак, осетрина, сом, треска) – 250 г, репчатый лук – 2 шт., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло – 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками.

При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры,

красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Овощные блюда

Овощи в молочном соусе

Состав: *сладкие перцы – 2 шт., молодой кабачок – 1 шт., помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., отваренная стручковая фасоль – 100 г, листья свеклы – 2 шт., соль; для соуса: сливочное масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко – полтора стакана, лимонная кислота, соль.*

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав.

Для соуса масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков.

Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Суфле морковное с творогом

Состав: *морковь – 500 г, нежирный творог – 100 г, молоко – 100 мл, манная крупа – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, растительное масло.*

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку.

Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Желе яично-молочное

Состав: *яичные желтки – 4 шт., молоко – 300 г, сахар – 120 г, желатин – 30 г, ванильный сахар.*

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

Домашняя лапша с творогом

Состав: *крахмал – 180 г, мука – 120 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 75 г, творог – 250 г, сахарный песок – 75 г, соль.*

Приготовление теста. В холодную воду ввести сырые яйца, соль, перемешать, добавить муку не ниже 1-го сорта и замесить крутое тесто, которое выдерживают 20–30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось.

Куски готового теста положить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек полосками 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскатать на посыпанном мукой столе слоем не более 10 мм и подсушить 2–3 часа при температуре 40–50 °С.

Готовую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Полить растопленным маслом. При подаче выложить на тарелку, посыпать размятым творогом и сахаром.

Каши

Каша перловая

Состав: *перловка – 1 стакан, молоко – 750 мл, сахар, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречка – 200 г, очищенные кабачки – 250 г, вода – 500 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста – 1 кочан, гречка – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и

настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *очищенная тыква – 1 кг, молоко – 2 стакана, рис – 100 г, сахар, топленое масло, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать ку сочками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Состав*: пшено – 1,5 стакана, тыква – 750 г, молоко – 500 мл, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить молоком и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и оставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Рисовая каша на молоке

Состав: *рис – 125 г, молоко – 400 г, сахар – 2 ст. ложки, соль по вкусу, ванилин.*

Положить в поддон для круп рис, залить его теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 28–30 минут. В готовую кашу положить сахар.

Рис со смородиной и миндалем

Состав: *рис – 1 стакан, гвоздика (молотая) – на кончике ножа, сушеная смородина – 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло – 1 ст. ложка, миндаль – 2 ст. ложки, соль и молотый перец – по вкусу, сушеные луковые хлопья – 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) – 2 ст. ложки, корица – 0,5 ч. ложки.*

Влить в пароварку количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду по инструкции. Установить чашу в корзину, закрыть и варить до готовности.

Каша пшенная с тыквой по-казахски

Состав: *пшено – 200 г, молоко – 750 г, тыква – 500 г, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в поддон для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15–20 минут (до загустения). Сваренную кашу для упревания поставить на 20–25 минут в духовой шкаф.

Морковно-яблочное суфле на пару

Состав: *морковь – 75 г, яблоко – 75 г, половина яйца, манная крупа – 10 г, молоко – 50 г, сливочное масло – 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Рисовый рулет с фруктами

Состав: *рис – 50 г, молоко – 100 г, сливочное масло – 20 г, сахар – 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко – 50 г, чернослив или изюм – 20 г, вода – 50 мл.*

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

Пудинг с джемом

Состав: *мука – 230 г, сливочное масло – 120 г, сахарная пудра – 120 г, яблоки – 500 г, яйца – 2 шт., сливовый джем – 70 г, молоко – 0,5 стакана, абрикосовый джем – 60 г, вода – 2 ст. ложки, соль.*

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху – подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа – 1,5 стакана, молоко – 1–1,2 л, яблоки – 2 шт., слива – 5–6 шт., морковь – 1–2 шт., масло – 2 ст. ложки, сахар – 5 ст. ложек, молотые сухари – 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп – 1 стакан, яйцо – 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки

и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: *ягоды – 1,5 стакана, молоко – 3 стакана, сахар – 0,7 стакана, желатин – 2 ст. ложки.*

Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения. Смесь охладить до комнатной температуры. Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Имбирь с солью

Состав: *корень имбиря – 5 см, соль – 5 г.*

Имбирь – прекрасное средство борьбы с авитаминозом, поскольку усиливает действие витаминов. 1 ч. ложка имбирного сока с солью, принятые перед едой, помогут избавиться от боли в горле.

Имбирь в сахаре

Состав: *корень имбиря – 5 см, вода – 300 мл, сахар – 3 ст. ложки.*

Очистить и нарезать ломтиками корень имбиря, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Кипятить 30 минут, пока не станет мягким. Слить воду, засыпать имбирь сахаром и сбрызнуть водой. Затем сложить в банку, закрыть и хранить в холодильнике.

Этого лакомство поднимает настроение не хуже горького шоколада.

Шалфейное вино с яичными белками

Состав: *вода – 40 л, яичные белки – 16 шт., цветков шалфея мускатного – 0,5 кг, сахар – 5,5 кг, элевые дрожжи —0,5 кг.*

Воду, сахар и белки хорошо перемешать. Отварить на медленном огне один час и тщательно снять пену. Затем перелить в чан, подождать, пока не станет почти холодным.

Взять цветки шалфея мускатного с мелкими листьями и стеблями, поместить их в бочку вместе с дрожжами для эля, затем

залить туда жидкость и перемешивать два раза в день, пока не сбродит. В каждую бутылку поместите по кусочку сахара.

Компот

***Состав**: курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Кисель из шиповника

***Состав**: сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника пере брать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из сушеной черники

***Состав**: черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель лимонный

***Состав**: вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Кисель молочный

***Состав**: молоко – 4 стакана, сахарный песок – 100 г, крахмал – 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 ми нут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Головокружение

Причины головокружения

Головокружение – это ощущение нарушения равновесия тела. При этой патологии возникает чувство, что все окружающие предметы вращаются или находятся в движении. Часто головокружение сопровождается тошнотой, рвотой, побледнением кожных покровов, потливостью, повышением или понижением артериального давления и другими симптомами.

Основной причиной головокружения является нарушение работы вестибулярного аппарата. Головокружение может быть вызвано и гипертонией, атеросклерозом, травмой головы, а также вирусной инфекцией внутреннего уха.

Иногда головокружения наблюдаются у абсолютно здоровых людей – на море, при резкой перемене положения тела, при качании, кружении, езде в транспорте.

Народное средство при головокружении – подорожник. Головокружение не будет беспокоить, если утром заварить стаканом кипящей воды 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, вечером процедить и выпить настой перед сном. Принимать его 7 дней.

Хорошо помогает справиться с головокружениями настой из соцветий клевера (1 ч. ложка соцветий клевера залить 1 ст. горячей воды и кипятить 5 минут, затем процедить). Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Мелиссу полезно употреблять как в свежем, так и в сушеном виде. 1 ст. ложку мелиссы заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить, как чай, в течение дня.

Напиток с медом и яблочным уксусом. В стакан с кипяченой теплой водой положить 2 ч. ложки яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда, тщательно размешать, оставить на ночь и утром выпить натощак. Курс 10–12 дней. Напиток, кроме избавления от головокружения, успокаивает нервную систему.

Массаж при головокружении очень действенен. Проводится массаж затылка, основания черепа, висков, под бровями и вдоль позвонков шеи. Головокружение должно исчезнуть.

При постоянном головокружении надо обратить внимание на пищу и стараться есть те продукты, в которых содержится много фосфора: яйца, рыбу, сыр, огурцы, редис, горох и грецкие орехи.

Питание при головокружении

Салаты

Салат из крапивы и грецких орехов

Состав: *крапива – 1 большой пучок, зеленый лук – 1 пучок, грецкие орехи – 0,5 стакана, яйца вареные – 2 шт., картофель отваренный – 3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3 ст. ложки.*

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, сок лимона и заправить маслом.

Яйца заливные

Состав: *ветчина – 130 г, яйца – 2 шт., корнишоны – 70 г, мясное желе – 240 г, зелень – 60 г, соус майонез – 50 г, хрен – 10 г.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Отдельно приготовить мясное желе (см. Телятина заливная), охладить его, но не дать полностью застыть. Ветчину нарезать мелкими кубиками, а корнишоны соломкой. На дно формы налить немного желе. Когда оно застынет, уложить зеленые листики салата или петрушки, половинки яиц желтками вниз, ветчину и корнишоны, залить оставшимся желе и поставить в холодильник.

Перед подачей формочку опустить на несколько секунд в горячую воду, чтобы желе отошло от стенок. Выложить готовое заливное на тарелку, перевернув формочку. Отдельно подать в соуснике майонез с тертым хреном.

Яйца под зеленым майонезом

Состав: *яйца – 6 шт., зеленый салат – 100 г, 20 %-е сливки – 2 ст. ложки, майонез – 0,5 стакана.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать на четвертинки. Зеленый салат пропустить через мясорубку, растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца положить на блюдо и залить полученным зеленым майонезом. Украсить зеленью.

Яйца, фаршированные грибами по-русски

Состав: *яйца – 6 шт., отварные белые грибы – 150 г, ветчина – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вынуть и размять вилкой. Отварные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Под готов ленные грибы смешать с желтками, ветчиной, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и

заправить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

Рубленые яйца с гусиным жиром

***Состав**: яйца – 6 шт., репчатый лук – 30 г, гусиный жир – 30 г, соль.*

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить соль, пассерованный на гусином жире репчатый лук, растопленный гусиный жир и перемешать.

Яйца с помидорами

***Состав**: яйца – 10 шт., гренки – 200 г, мелко нарубленные помидоры – 150 г, масло – 120 г, томатный соус – 120 г, трюфели или другие грибы (маринованные или соленые) —20 г, зелень петрушки.*

На поджаренные на масле гренки нанести слой мелко нарубленных помидоров, поджаренных в масле, и сверху поместить на каждый гренок по яйцу, сваренному в мешочек. На яйца положить по кусочку трюфеля и залить томатным соусом. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Яйца с языком

***Состав**: яйца – 10 шт., гренки – 200 г, язык – 240 г, масло – 120 г, соленые огурчики – 50 г, соус со сливками и лимоном – 150 г.*

Загарнировать поджаренные гренки вареным языком, нарезанным со ломкой и политым соусом со сливками и лимоном. Сверху посыпать мелко нарубленными солеными огурчиками (корнишонами). На каждый гренок положить по яйцу, сваренному в мешочек, и залить соусом со сливками и лимоном.

Яйца с пюре из салата

***Состав**: яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из зеленого салата – 200 г, масло – 125 г, соус со сливками и лимоном – 120 г.*

Поместить выпускные яйца на поджаренные в масле гренки, гарнированные пюре из салата. Полить сливочным соусом с лимоном.

Яйца с пюре из моркови

***Состав**: яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из моркови – 200 г, масло – 120 г, белый соус – 120 г.*

Положить выпускные яйца на гренки, поджаренные в масле и гарнированные пюре из моркови. Полить белым соусом. На каждое яйцо положить по кружку моркови.

Рыбное заливное

***Состав:** рыба (либо морской коктейль) – 450 г, вода (рыбный бульон) – 500 мл, желатин – 10 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки.*

В холодной воде замочить желатин на указанное на упаковке время, когда он набухнет, отжать его. Приготовить, отварив рыбу,

рыбный бульон (морской коктейль выложить в готовый рыбный бульон, довести до кипения, но не кипятить, откинуть морепродукты на дуршлаг). Процедить горячий бульон, добавить желатин, перемешать до его полного растворения и охладить бульон.

Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы или морской коктейль в бокал или формочку, украсить все зеленью, аккуратно влить бульон, убрать в холод до застывания на несколько часов.

Семга заливная с вином

Состав: *филе семги с кожей – 700 г, голова, хвост, плавники (если имеются) – по 1 шт., лимон – 1 шт., вода – 2 л, желатин – 2 ст. ложки, белое вино – 0,5 стакана, перец горошком – 0,5 ч. ложки, соль, веточки укропа, веточки петрушки, морковка, репка, зелень для украшения.*

Сварить бульон: залить голову, хвост и плавники 2 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить, бросить перец горошком и лавровый лист. Варить 30 минут при медленном кипении. Процедить, отложить 3 стакана бульона для желе.

Рыбу уложить на противень, слегка посолить и поперчить, вылить поверх вино, вокруг разложить веточки зелени. Снять на терке цедру с лимона и положить на зелень. Залить рыбу бульоном, чтобы в противне получилось около 2 см жидкости. Поставить на плиту на медленный огонь и варить 10 минут или до готовности (когда рыба станет разделяться вилкой на отдельные кусочки – рыба уже готова), или можно закрыть фольгой и поставить в духовку на 30 минут при 170 °С.

Пока рыба готовится, залить желатин холодной водой, дать набухнуть 5—10 минут, затем добавить в отложенный бульон (3 стакана) и прогреть на медленного огне, помешивая, пока желатин не растворится полностью. До кипения не доводить. Выжать сок из лимона, добавить в бульон. Поставить в холодильник. Готовую рыбу переложить на блюдо для заливного, аккуратно, с помощью двух лопаток. Сверху разложить кружочки из морковки, репки, брюквы. Можно вырезать цветочки. Когда бульон станет «желейным», консистенции холодного яичного белка, залить им рыбу и убрать все блюдо в холодильник.

Заливное из рыбы с горошком

Состав: *свежая рыба – 1 кг, желатин – 40–50 г, вода – 1 л, сваренное вкрутую яйцо – 1 шт., коренья петрушки, сельдерея, пастернака и моркови – по 1 шт., зеленый горошек, лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец и соль – по вкусу.*

Рыбу (судака, карпа, щуку) очистить, выпотрошить и хорошо промыть, отрезать головы и хвосты, нарезать кусками и вынуть кости. Головы и хвосты положить в кастрюлю с холодной водой,

вскипятить, снять пену. После этого добавить коренья, перец, лавровый лист, посолить бульон и варить его еще 15–20 минут, снимая пену. Далее головы и хвосты извлечь из кастрюли и положить в нее куски рыбы, которые варить на слабом огне до готовности. Затем шумовкой осторожно вынуть их из бульона и уложить на блюдо или поместить в специальные формочки. Бульон для соуса и заливных блюд почти не солят. Приготовить марлю из 2–3 слоев и через нее процедить бульон. Дать желатину набухнуть в теплой воде, потом опустить его в процеженный бульон и довести до кипения, но не кипятить. Залить им рыбные куски. Блюдо традиционно украсить нарезанной в виде звездочек вареной морковью, кружками яйца, зеленым горошком и зеленью петрушки и поместить в холодильник для застывания. Также для украшения можно использовать и ломтики лимона, однако делать это следует после застывания желе, иначе оно приобретет горький вкус. К заливному из рыбы подать майонез или хрен.

Заливное с рыбой и морепродуктами

Состав: *филе тилапии (морского окуня, судака) – 400 г, очищенные креветки – 150 г, осьминоги – 150 г, оливки – 100 г, красной икры – 1–2 ст. ложки, свежий огурец – 1 шт., лимон – 1 шт., соевый соус – 3 ст. ложки, желатин – 50 г, соль и белый молотый перец.*

Желатин заранее залить стаканом воды, он должен набухать 30–40 минут. Поставить на огонь кастрюлю с 3–4 стаканами воды. Когда закипит, немного посолить и опустить филе рыбы. Варить после закипания на малом огне 4–5 минут, добавить осьминогов, прогреть еще 5 минут и откинуть на дуршлаг. Бульон процедить, приправить на свой вкус перцем. Залить набухший желатин, поставить на огонь, довести до кипения, снять и снова процедить через 2–3 слоя марли или матерчатую салфетку. Очищенным креветкам дать разморозиться, положить в дуршлаг и облить кипятком. Вымытый огурец и ошпаренный кипятком лимон нарезать тонкими кружочками. Рыбное филе порезать на кусочки.

На дно приготовленных для заливного формочек налить по 2–3 ст. ложки бульона, поставить в холодильник до застывания, примерно на 10–15 минут. На застывший слой положить оливки, осьминогов, креветки, кружочки лимона и огурца, залить бульоном так, чтобы он слегка прикрыл содержимое формочки. Снова убрать в холодильник на 30–40 минут. Следующим этапом выложить на желе кусочки рыбы и красную икру, залить слой бульоном – и опять до застывания поставить в холодильник. Осталось 1–1,5 стакана бульона. В него влить соевый соус, хорошо перемешать и вылить последним слоем на застывшее в очередной раз заливное. До полного остывания поместить

формочки с заливным в холодильник еще на 3–4 часа.

Супы

Суп-пюре гороховый

Состав: *вода – 1 л, горох – 100 г, колбаса – 100 г, лук – 30 г, мука – 25 г, соль, зелень, масло.*

Сваренный горох протереть сквозь сито и добавить отвар. Вареную колбасу нарезать ломтиками и соединить с гороховым пюре средней густоты, проварить, добавить мелко нарезанный репчатый лук, обжаренный на масле, и муку, посолить и еще раз довести до кипения. Подать на стол в бульонной чашке, посыпав зеленью петрушки.

Суп-пюре из зеленого горошка

Состав: *зеленый горошек консервированный – 1 банка, мука – 2 ст. ложки, масло – 3 ст. ложки, молоко – 4 стакана.*

Для этого супа можно брать свежезамороженный или консервированный горошек. Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом. Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10–15 минут. После этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу положить соль.

Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир – 2–3 столовые ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: *треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба – 120 г, картофель – 300 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, бульон или вода – 750 г, специи.*

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по одному-два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Гороховый суп-пюре по-монгольски

Состав: *зеленый сухой горох – 1 стакан, томатный сок – 1 стакан, сливочное масло или маргарин – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., крепкий мясной бульон – 1 л, соль, перец, сливки – 1–2 ст. ложки.*

Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле или маргарине.

Добавить холодный мясной бульон. Горох, замоченный с ночи, положить в бульон, сварить и протереть сквозь сито в суп. Добавить в суп томатный сок, приправить солью и перцем и варить на слабом огне еще 10 минут. Перед подачей на стол добавить сметану.

Суп-пюре из гороха

***Состав**: горох – 250 г, мука – 40 г, растительное масло – 60 г, молоко – 200 г, вода – 700 г, зелень – 20 г, соль, гренки.*

Перебранный и подсушенный горох сварить, в конце варки его посолить. Готовый горох протереть. Муку поджарить на растительном масле, развести отваром гороха и соединить с протертым горохом, тщательно перемешать и варить 5 минут. В конце варки добавить горячее молоко и опять довести до кипения.

При подаче в суп положить зелень и отдельно подать гренки.

Рыбный суп с горохом

***Состав**: голова и потроха одного карпа, сушеный горох – 1 стакан, лук – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., сельдерей – 0,5 корня, сушеный базилик, лавровый лист, соль.*

Горох накануне приготовления замочить в холодной воде и на следующий день сварить в этой же воде с базиликом. Голову и потроха карпа отварить вместе с нарезанными овощами и лавровым листом в под соленной воде. Отвар процедить, влить в гороховую кашу, перемешать и довести до кипения.

Суп рыбный с клецками

***Состав**: жареная рыба – 250 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук – 2 шт., петрушка, зелень, майонез – 30 г, лавровый лист;* ***для клецек**: рыбный фарш – 250 г, яйца – 2 шт., мука.*

Овощи сварить до полуготовности, положить в бульон рыбные клецки, картофель, рыбу без костей и варить до готовности рыбы. Подавать со свежей зеленью и майонезом.

Суп лимонный с рыбой

***Состав**: сайра или другая рыба – 500–600 г, рис – 0,75 стакана, сметана – 0,5 л, лимоны – 3–4 шт., мелко нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. ложки.*

В рыбный бульон (1,5 л) положить сметану и довести до кипения (но не кипятить), добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис и кусочки варе ной рыбы и проварить при слабом кипении 2–3 минуты. При подаче в тарелки на лить суп, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы, и посыпать зеленью.

Вторые блюда

Тыква с картофелем

Состав: *картофелин молодых – 6–8, тыква – 400 г, мука – 2 ст. ложки, перец, соль, зелень укропа.*

Очищенную тыкву порезать ломтиками и обжарить до золотистой корочки, обваляв в муке. Картошку сварить «в мундире», очистить, добавить соль. Поставить в духовку вместе с тыквой.

К готовому блюду добавить масло и украсить зеленью укропа.

Оладьи из тыквы

Состав: *молоко – 2 стакана, мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., тыква – 500 г, сахар – 2 ст. ложки, соль.*

Тыкву потереть (не забудьте очистить), залить молоком и варить до готовности. Остудить, сняв с огня. Взбить яйцо и сахар, посолить и добавить в готовую тыкву. Затем всыпать потихоньку муку до тех пор, пока тесто не станет напоминать по густоте сметану. Взбить его с помощью миксера. Обжаривать оладьи на растительном (подсолнечном) масле, а к столу подавать со сметаной или джемом.

Плов из тыквы

Состав: *тыква – 500 г, отварной рис – 1 стакан, изюм – 0,5 стакана, мед – 2 ст. ложки, размельченные грецкие орехи – 2 ст. ложки.*

Нарезать тыкву кубиками, добавить отварной рис, размоченный изюм, орехи и мед. Поставить в духовку в горшочке на 15 минут. Вместо изюма можно добавить любые другие сухофрукты.

Котлеты картофельные с крапивой

Состав: *картофель – 100 г, листья крапивы – 70 г, репчатый лук и мука – по 10 г, соль, специи.*

В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, сформировать котлеты, запанировать в сухарях или муке и обжарить.

Сельдь рубленая с морской капустой

Состав*: сельдь – 250–300 г, хлеб пшеничный 50—100 г, вода – 1/2 стакана, лук репчатый – 1–2 шт., яблоки – 1 шт., яйцо куриное —1 шт., масло растительное – 1–2 ст. ложки, морская капуста свежезамороженная – 100–150 г, уксус 3 %-ный – 1–2 ст. ложки.*

Сельдь разделать на филе (если она очень соленая, то предварительно вымочить). Подготовленное филе, размоченный в воде пшеничный хлеб, лук, отваренную морскую капусту, яблоки пропустить через мясорубку. Измельченную массу перемешать и заправить растительным маслом и уксусом. Для приготовления морской капусты применить трехкратный способ варки.

При подаче уложить в селедочницу и посыпать рубленым крутым яйцом.

Креветки со шпинатом

***Состав**: сырые очищенные креветки (панцири на хвостах оставить) – 500 г, оливковое масло – 100 г, репчатый лук, нарезанный кубиками, – 1 головка, красный сладкий перец, без семян, нарезанный кубиками, – 1 шт., чеснок, раздавленный – 1 зубчик, помидоры, без шкурки, нарезанных кубиками, – 2 шт., шпинат, вымытого и крупно нарезанного, – 1,5 пучка, сухое белое вино – 2 ст. ложки, сок 1 лимона, соль, молотый черный перец, ломтики лимона.*

Нагреть 2 ст. ложки оливкового масла в кастрюле и подрумянить в масле лук. Добавить красный сладкий перец, чеснок и помидоры. Жарить 7 минут. Добавить шпинат, белое вино, лимонный сок, соль и перец. Закрыть крышкой и варить на маленьком огне 8—10 минут или до тех пор, пока шпинат не станет мягким. Снять с огня, перемешать и держать в тепле. Влить оставшееся масло в большую сковороду. Положить в горячее масло креветки и обжаривать, постоянно мешая, 3 минуты.

Выложить креветки в шпинат, осторожно перемешать. Вылить смесь в подогретое сервировочное блюдо. Подавать с ломтиками лимона.

Креветки, запеченные в сливках

***Состав**: очищенные креветки – 300 г, сливки – 60 мл, масло сливочное – 30 г.*

Креветки промыть и нарезать. Выложить в небольшие порционные формочки, смазанные маслом. Затем полностью залить креветки сливками. Добавить в каждую формочку по маленькому кусочку масла. Запекать четыре порции 45–60 секунд в микроволновой печи при полной мощности до золотистого цвета.

Горох с копченой грудинкой

***Состав**: горох – 500 г, грудинка – 150 г, лук – 200 г, специи.*

Копченую свиную грудинку нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить мелко нарезанный репчатый лук и все вместе обжарить. Поджаренные лук и грудинку добавить в сваренный горох, налить немного бульона и перемешать. Затем добавить мелко нарезанный чеснок, перец, соль, горчицу, все это прогреть и подать на стол.

Котлеты из индейки

***Состав:** фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль.

Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Свекольный кугол

***Состав**: свекла – 600 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, молотые сухари – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Очищенную и отваренную свеклу пропустить 2 раза через мясорубку, добавить сырые яйца, молотые сухари, сахар, сливочное масло, перец, соль. Все это хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность массы разровнять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в горячей духовке.

Спаржа жареная

***Состав**: очищенная спаржа – 1,5 кг, мука, яйца, масло, соль.*

Спаржу очистить, перевязать пучками (головками к одной стороне), сварить в подсоленном кипятке, процедить, дать обсохнуть. Обвалять в муке или (предварительно обмакнув в яйца) в сухарях, обжарить в закипевшем масле до образования румяной корочки.

Десерты, напитки

Яблочный пудинг

***Состав** для четырех порций: яблоки – 400 г, пшеничная мука – 100 г, сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, молоко – 1/4 стакана, яйцо – 1 шт., соль.*

3—4 яблока средних размеров разрезать на 4 части и испечь в духовке с добавлением небольшого количества воды. Испеченные яблоки уложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и залить тестом.

Приготовление теста: смешать муку, сахар и 1/4 чайной ложки пищевой соды. Добавить сливочное масло, 2 столовые ложки нагретого молока и взбитое яйцо. Полученную массу размешать и взбить.

Формочку накрыть промасленной пергаментной бумагой и варить на водяной бане в духовке 30–35 минут.

Печеные яблоки с брусникой

***Состав:** яблоки – 300 г, сахар – 70 г, брусника – 70 г, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Яблоки (одинаковой величины), вымыть, вырезать из них сердцевину и уложить на противень, на дно которого налить небольшое количество воды. Серединки яблок заполнить вымытыми и обсушенными ягодами брусники, смешанными с сахаром, и запечь в духовке.

При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Диетический банановый десерт

Состав: *грецкие орехи – 0,5 кг, бананы – 3 шт., изюм – 0,5 стакана, сок половины лимона, мед – 2 ст. ложки.*

Поместить все ингредиенты в блендер и перемешать до однородной массы. Из полученной смеси сформировать небольшие батончики. Полученные батончики можно поместить на пару часов в морозильную камеру, для придания формы, а можно немножко подсушить в сушилке при температуре 46 ˚С в течение 10 часов. Можно часть батончиков заморозить, а часть подсушить.

Пюре из крыжовника со сливками

Состав: *крыжовник – 100 г, сахар – 20 г, вода – 35 г, сливки – 80 г.*

Плоды крыжовника тщательно перебрать, вымыть и отварить до мягкости. Затем протереть через сито, добавить взбитые сливки и хорошенько все перемешать.

Мусс из облепихи

Состав*: облепиха – 350 г, сахар – 200 г, вода – 1 л, желатин – 2 ст. ложки.*

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь и все время помешивая, довести до кипения. После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы. Когда масса начнет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

Мусс из лепестков шиповника

Состав: *готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

Коктейль вишневый

Состав*: вишневый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 1 ч. ложка, очищенные вишни, размятые с 0,5 стакана сахара в пюре –*

2 ст. ложки, яйцо – 0,5 шт.

Смешать все, кроме яйца, в миксере. Яйцо взбить и добавить в смесь, которую затем разлить в стаканчики. В каждый положить по кубику льда.

Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

***Состав**: мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.*

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.